**2020嘉兴马拉松线上赛**

**风险提示**

马拉松比赛是一项不断挑战自身极限，具有较高风险的运动项目。如果运动不当，可能不同程度的损伤身体，甚至危及生命。因此，马拉松参赛者应身体健康，而且要有经常参加跑步锻炼或训练的基础。参赛者应在有资质的正规医疗机构进行体检，并结合体检报告评估自己的身体状况，确认是否可以参加马拉松比赛。参赛者应根据自己的身体状况和训练水平，选择比赛项目其中的一个项目报名参加。

一、以下疾病及情况不宜参加比赛：

1、先天性心脏病和风湿性心脏病患者；

2、高血压和脑血管疾病患者；

3、心肌炎和其它心脏病患者；

4、冠状动脉病患者和严重心律不齐者；

5、血糖过高或过低的糖尿病患者；

6、赛前一晚大量饮用烈性酒或睡眠不足者；

7、妊娠；

8、其他不适合运动的疾病患者。

二、在比赛中，因个人身体及其他个人原因导致的人身损害和财产损失，由参赛选手个人承担责任。组委会要求所有参赛选手通过正规医疗机构进行体检（含心电图检查、心脏彩超检查），并结合体检报告进行自我评估，确认自己的身体状况能够适应于长跑运动，为参赛做好准备。

三、赛中注意事项：

1、当我们大约跑到10-20分钟时都会出现第一次“难受”阶段，叫做“第一次极限状态”，这是人体中正常的现象。处置方法非常简单，放慢跑速调节呼吸或行走2-3分钟即可。当“难受”劲过去再跑，就会感到舒服了。

2、通常没有马拉松训练的人跑到30-35分钟左右会遇到人体中的“运动性生理极限”状态，包括肌肉痛、关节痛，极强的疲劳感，包括有放弃的心理产生等。如果有这种现象和状态最好是放弃比赛，“咬牙”可能会导致生命危险。

3、每一个跑马拉松的人最好以自己本人的节奏去跑，切勿与他人攀比。

4、马拉松运动具有一定的危险性，甚至有可能导致猝死。

5、比赛当天的早餐应适量，并以清淡为主，避免比赛时出现低血糖。

6、出发前感到口渴应喝少量的水，不必多喝。

7、比赛鸣枪时，为了自己及他人安全，保持冷静，避免拥挤碰撞。

8、每到补水时，不超过200毫升。

9、起跑或途中鞋带松落时，由路中间慢跑到路边，逐渐减速，停下重系。

10、途中出现腹痛时，应放慢速度，改为步行，同时做深呼吸。

11、途中头晕目眩时，应立即停止跑步，慢慢走上一段，如果情况好转再跑。

12、途中出现膝关节或踝关节疼痛时，应立即放慢速度，改跑为走，如果还痛，请及时退赛。

13、当您即将到达终点时，应小幅度加速。

14、通过终点后，应慢走5分钟再休息，并注意防风保暖，适当补充碳水化合物。

2020重庆半程马拉松即将开赛，望广大参赛者理性参赛，安全跑马，珍爱生命，拒绝替跑！